**Технічні вимоги до ачівок:**

**Структура:**

1. ***Название ачивки (****Новый день-новое блюдо - НЕ ОК, 5 дней готовить блюда разных народов мира - ОК)*
2. ***Суть и мотивация задания*** *( Здесь раскрываем суть что нужно сделать, хорошо если с примерами)*
3. ***Советы по выполнению:*** *Очень коротко и по делу (цена ингредиента в супермаркете - 20-30 грн. )*

***Размер текста*** *- не принципиален (но чем короче - тем лучше. Главное - передать суть)*

1. **Синхронный дуэт**

**Задание**: Станцевать синхронный танец в паре в любом стиле.

Как говорил классик: «танцуй! Что смущает тебя?»

Хватай друга, или подругу и научитесь вперед синхронному танцу, чтобы на следующей дискотеке убить всех напрочь в клубе.

**Советы:**

1. Не стоит учить чересчур сложные движения; начните с малого.
2. Записывай прогресс на видео - это вдохновляет.
3. Вызывай на челлендж друзей.

**2. Арабеск**

**Задание:** Сделать арабеск.

Что такое арабеск? Это одна из основных поз классического танца. Опорная нога стоит на целой стопе, на полупальцах или на пальцах (пуантах), а рабочая нога поднята на 30°, 45°, 90° или 120° вверх с вытянутым коленом **(я б сюди поставила картинку із танцюристкою, якщо додаток дозволяє).**

Поза используется в хореографической лексике как классического, так и современного балета.

**Советы:**

Прежде чем приступить к практике сделай растяжку. Начинай учить арабеск из знакомой из детства «ласточки».

**3. Дроп**

**Задание:** Станцевать танец, в конце которого будет падение в дроп.

Иными словами - научись танцевать вог.

**Советы:**

1. Как и в любом другом танце, не забудь размять ноги.
2. Не стоит сразу падать на спину - делай движения плавно и «приземляйся» на согнутую в колене ногу. Береги суставы.

**4. Пируэт**

**Задание:** Сделать полный оборот (или несколько оборотов) на одной ноге.

Пируэт не всем дается легко, но если ты настойчив, то сможешь научиться и быть как настоящий танцор.

**Советы по выполнению:**

1. Тебе понадобиться комната с нескользким полом (покрытие линолеумом, или ковром).
2. Убери домашних животных и острые предметы, чтобы не поранить и не поранится.
3. Отработай исходную позицию - ты должен чувствовать опору в бедре.
4. Смотри в одну точку прямо перед глазами - это поможет сохранять равновесие.
5. Не сдавайся и будь уверен в себе.

**5. Поддержка**

**Задание**: Станцуйте танец с поддержкой.

Поддержки в танце используют, чтобы подчеркнуть кульминационный момент и сделать танец эффектным.

Выполните с партнером любую поддержку на ваш выбор во время танца.

Длительность танца - **1 минута.**

**Советы по выполнению:**

1. Держите ровно осанку.
2. Плечи не должны быть поднятыми, или расслабленными.
3. Даме желательно подчиниться партнеру.
4. Если вы не можете осилить поддержку в течение нескольких тренировок - вы допускаете ошибку. Исправьте ее и все получится.
5. Чтобы соблюдать технику безопасности не импровизируйте и страхуйте друг друга. Не забывайте поддерживать тело в тонусе.
6. Работайте над доверием в паре и все получится.

**6. Grand Jete**

**Задание**: Сделай Grand Jete.

Это прыжок с одной ноги на другую, в котором ноги раскрываются в шпагат в воздухе, обычно вперед.

**Советы по выполнению:**

1. Научитесь делать шпагат на полу - делайте растяжку каждый день, а, когда научитесь - в полете.
2. Укрепляйте ягодицы: встаньте на четвереньки, ноги перпендикулярно полу и на вдохе прижмите правое колено к груди, на выдохе вытягивайте ногу в носке и тянитесь грудью вперед. Так 30 повторений на каждую ногу.
3. Тренируйте прыжковые мышцы.
4. Делайте прыжки на нескользящей поверхности, или в нескользящей обуви (подойдут тряпичные, или кожаные балетные туфли).

**7. 20 разных мест**

**Задание**: Придумать легкий танец и станцуйте его в 20 разных местах. Смонтировать танец так, чтобы сзади менялся только фон, а танец не прерывался.

**Советы:**

1. Чтобы выполнить ачивку не нужно далеко ездить - просто посети любимые места в своем городе и станцуй там.
2. Для того, чтобы камера, или смартфон снимал на едином уровне и не падал используй штатив.

**8. Танцевальная эволюция**

**Задание**: Станцевать любимый танец, где будет показана вся его эволюция.

Это задание создано чтобы помочь тебе увидеть свой прогресс и мотивировать тебя к развитию.

**Совет:** Выполнить эту ачивку тебе поможет ежедневная съемка прогресса (как фотки после посещения зала, только круче).

**9. Любимый эпизод**

**Задание**: Повторить танец из любимого фильма.

Грязные танцы - легендарное кино не только благодаря молодому Патрику Суэйзи, но и благодаря танцам, которые вдохновляют.

Вспомни эпизод из любимого танцевального фильма (не обязательно из этого кино), который впечатлил тебя больше всего и повтори его.

**Совет:** Прежде чем начать, пригласи друзей и близких и проведите время вместе за просмотром этого фильма, это может стать традицией.

**10. Танец в темноте**

**Задание**: Станцуй танец с завязанными глазами.

Бывает ли что-то более чувственное и интимное чем танец с завязанными глазами?

Кажется нет.

Удиви вторую половинку, подарив романтический вечер со свечами и танцами в темноте.

**Совет:** Чтобы не сжечь дом лучше убрать свечи подальше от танцпола.